



LA VIDA DIETÉTICA Y LIVIANA

All you need is light



Internacionales

- EE.UU.: Siria tiene un año para entregar sus armas químicas; si no tienen, les vendemos
- "Capaz que es mejor bombardear el año que viene, así nos suma votos en las elecciones"

- España: suben la preocupación, la desocupación y, a nivel gubernamental, la despreocupación
- Alemania: Merkel es la favorita. ¡Dios mío, mejor ni nos imaginamos cómo serán sus rivales!

>>> POR RUDY

Lector, lectora, lectores, empieza la primavera! Y éste es un hecho inexorable, más allá de lo que diga la oposición. Que seguramente va a señalar que llegó "a pesar del Gobierno". Que debería haber llegado antes, y que el Gobierno debería haber previsto la llegada, y que el Estado no le saca a la primavera el provecho que la coyuntura internacional permitiría. Y que nadie sabe cuántos funcionarios se están aprovechando de la llegada de la primavera para disfrutar del sol que pagamos entre todos. Y que no es justo que los que no trabajan tenga la misma primavera que los que sí lo hacen. Y que el Gobierno puso a propósito las elecciones en octubre para que caigan en primavera, así la gente se olvida del frío y los vota.

Y podría pasar que desde algún sector oficialista se lance el plan "primavera para todas y todos", y se suba el "mínimo no abrigable" en varios grados centígrados, para que los que menos sobretodos y bufandas tienen no deban usarlos. Mientras que otros paguen el "impuesto al calor agregado". Puede pasar. O no.

Lo cierto es que, como cada 21 de septiembre, es el Día de la Primavera, y del Estudiante. Y hay picnics, en los que las chicas llevan la comida, los chicos, la bebida, todos llevan repelente para los mosquitos, algunos/as llevan preservativos, y lo que está muy bien es que también llevan la alegría, la juventud, los ideales, la energía, los ipods, los ipads, los celulares, y todo eso que no puede faltar en un picnic de estos tiempos.

Todo es más complejo, lector, en los tiempos que vivimos y, a la vez, más superficial. O eso parece. Y lo más importante es lo que parece, ya lo sabemos. Aunque no nos guste.

Si un Premio Nobel de la Paz dice que puede atacar otro país para que no se ataque a sí mismo, millones de personas se lo creen. O hacen como si se lo creyeran. El resultado es similar. Y alguno alza la voz diciendo: "Che, ¿no van a hacer lo mismo que en Vietnam, en Irak, no?". Y ellos: "Nooooo, vamos a ser cuidadosos, o en todo caso vamos a bombardear solamente a los que se lo merezcan. O en todo caso, después vamos a pedir disculpas".

Y uno se pregunta: "¿Quién decide que otro merece ser bombardeado?". "El Premio Nobel de la Paz." "Ah, bueno, entonces nos quedamos tranquilos."

Y seguramente ya estarán vendidos los derechos de la televisión, y la película, y el videojuego. Que ahora se pierden el negocio, porque todo se postergó por mal tiempo político.

¿No le suena absurdo todo esto, lector? Sí, ¿verdad? Quizá se trate de tiempos difíciles. Bueno, ¿cuáles no lo fueron? ¿Acaso los troyanos no la pasaban mal, con los griegos sitiándolos 10 años seguidos? ¿O los griegos de Leónidas, los famosos "300" de la película, cuando todo el ejército imperial persa se le tiró encima? Y de ahí, para acá.

Pero, dicen, las cosas antes eran más pesadas. Ahora se puede hacer la guerra sin moverse de su casa, e incluso perder su casa sin necesidad de ir a la guerra. Basta con que el Premio Nobel de la Paz decida que su casa es un arma de destrucción masiva.

Y después los medios sospecharán del gasista, o del encargado de su edificio. Y todos tendrán sus 15 minutos de fama, aprovechando que se vienen las elecciones y hay que disimular que nadie tiene una idea que valga la pena debatir.

O si la tienen, la guardan bien guardadita para cuando estén, ya electos, ocupando su silla en el Congreso. Si es que ése es un buen momento para sacarla. Porque por ahí, ya que es la única idea, vale la pena guardarla para las elecciones de dentro de dos años. Y así. Todo superficial, todo liviano, todo light. Porque viene la primavera y hay que estar más liviano. Porque lo liviano tiene más aceptación. Consigue más "me gusta". Más seguidores, más contactos, más tuits. Y ésa es la medida de la aceptación. "¡Vos querrás cambiar el mundo, pero yo tengo más tuits!"

La dieta, la terapia, la pareja, la política, la economía, la vida light. De eso se trata este suplemento. Y nosotros, como siempre, presentes a la hora de su desayuno de sábado, con nuestras medialunas, tostadas o ensaladas de fruta. Pero siempre, tratando de hacerlo reír. Hasta la semana que viene, lector.



¡Lea y difunda!

El sábado 28 de septiembre vuelve el chow en plena primavera

Rudy a la carta
(monólogo de humor)
¡En su segunda temporada, más neurótico que nunca!
Con las exquisiteces de siempre (bife a los medios, huevos rellenos matrimoniales, varéniques de culpa) y nuevos platos sorpresa.

Montserrat Café:
San José 524, Capital
Sábado 28 de septiembre a las 21.30
Reservas:
marcelorudy10@gmail.com o al 15 6154 1773
Venga solo, sola y solo, en pareja, trío o grupo de terapia.
¡¡ Reserve ya, reserve ya!!!



Panorama de la vida light en la música de hoy

>>> POR WOLF

Está claro que en lo que va de este siglo la vida sana o light es una característica que se repite con mayor asiduidad en las letras de tango, rock y demás géneros musicales en nuestro país. Cada vez son más los tangos que contienen una mirada desgarrada sobre el efecto destructivo de la mala alimentación o la falta de ejercicio físico sobre las relaciones y la vida misma. Por sobre todas las cosas, el poeta tanguero manifiesta su impotencia ante esa "santa madre" para dedicarle una estrofa al "Último café con cafeína". Así lo manifiestan los tangos, que en sus versos contraponen los desbordes de la vida nocturna a los desayunos saludables en los que el taita del arrabal comparte la mesa con otros compadritos, degustando todos un rico yogur descremado con frutas. Un ejemplo claro de este nuevo tratamiento está dado en el tango "¡Mozo! Traiga otra copa y sírvame agua mineralizada artificialmente con 0% azúcar y calorías que quiero brindar", en el aggiornado tango "Malevaje" ("El malevaje extraño, me mira sin comprender, me ve en el Gym y perder el peso de ayer y el colesterol...") y en la nueva versión del recordado tema "Azúcar, pimienta y sal", que ahora devino en "Sacarina, queso blanco y cereal". En cuanto al rock y el pop nacional, debe decirse que el Flaco Espinaca fue decisivo en la renovación del rock en los últimos años, verdadero gestor del pregonado "Sexo, rock y coliflor". Del Flaco Espinaca se han dicho muchas palabras: Todos insultos. Su primer disco de rock vegetariano: *Corazón de brócoli*, incluía hits como "Preferible soja que mal acompañada", "Mire qué lindo mi maíz, paisano" y el tema consagrado en el Festival Rock and Rúdcula del 2003: "Good-bye asadito del domingo". ("Le dije hola al aji, I love you al perejil/Le dije bye al rosbif y fuck you al cuadril/ Ya no curto colesterol, vos ya lo sabés, nena/Quiero compartir con vos/sexo, rock y berenjena/Voy a plantar coliflor/No sé si a ti te enoja, después de hacerte el amor, fumaré un pucho de soja"). En cuanto al bolero, exiguo son los intentos por renovar el género con piezas que aludan a la vida sana, tal vez el tema "La mujer que a pilates no se inscribe no merece llamarse mujer" sea el principal. La influencia de lo light en la música tropical si tiene ejemplos de sobra, uno de ellos dedicado al médico nutricionista Alberto Cormillot: "Esta es la salsa de Cormillot/un ritmo chévere, sabroso y hot/Se baila libre de calorías/No tiene azúcar/ sí sacarina/Los chocolates están de más/A la gaseosa pedila light/Negría tú la debes bailar/si esos killos quieres bajar...". Contrariamente, salió al poco tiempo un merengue ensalzando a otro médico nutricionista mediático: "Es el merengue del doctor Ravenna/un ritmo chévere, bailalo nena/Es bien caliente y no tiene grasa/Este merengue a ti te adelgaza/Borrá las pastas de tu diccionario/jay, qué desorden alimentario!/Largá los postres cuanto antes/Tu cinturita es de elefante/Todos tenemos un niño adentro/Pero tú tienes un jardín de infantes...". Basta concluir que ésta fue una pequeña selección de letras y cantantes de la vida light. Cabe aclarar que el talento y la sensibilidad artística para pintar este presente signado por las bajas calorías son ficticios. Cualquier similitud con canciones de alta calidad es pura coincidencia.

>>> POR RUDY

lector, lectora, lectores, empieza la primavera! Y éste es un hecho inexorable, más allá de lo que diga la oposición. Que seguramente va a señalar que llegó "a pesar del Gobierno". Que debería haber llegado antes, y que el Gobierno debería haber previsto la llegada, y que el Estado no le saca a la primavera el provecho que la coyuntura internacional permitiría. Y que nadie sabe cuántos funcionarios se están aprovechando de la llegada de la primavera para disfrutar del sol que pagamos entre todos. Y que no es justo que los que no trabajan tenga la misma primavera que los que sí lo hacen. Y que el Gobierno puso a propósito las elecciones en octubre para que caigan en primavera, así la gente se olvida del frío y los vota.

Y podría pasar que desde algún sector oficialista se lance el plan "primavera para todas y todos", y se suba el "mínimo no abrigable" en varios grados centígrados, para que los que menos sobretodos y bufandas tienen no deban usarlos. Mientras que otros paguen el "impuesto al calor agregado". Puede pasar. O no.

Lo cierto es que, como cada 21 de septiembre, es el Día de la Primavera, y del Estudiante. Y hay picnics, en los que las chicas llevan la comida, los chicos, la bebida, todos llevan repelente para los mosquitos, algunos/as llevan preservativos, y lo que está muy bien es que también llevan la alegría, la juventud, los ideales, la energía, los ipods, los ipads, los celulares, y todo eso que no puede faltar en un picnic de estos tiempos.

Todo es más complejo, lector, en los tiempos que vivimos y, a la vez, más superficial. O eso parece. Y lo más importante es lo que parece, ya lo sabemos. Aunque no nos guste.

Si un Premio Nobel de la Paz dice que puede atacar otro país para que no se ataque a sí mismo, millones de personas se lo creen. O hacen como si se lo creyeran. El resultado es similar. Y alguno alza la voz diciendo: "Che, ¿no van a hacer lo mismo que en Vietnam, en Irak, no?". Y ellos: "Nooooo, vamos a ser cuidadosos, o en todo caso vamos a bombardear solamente a los que se lo merezcan. O en todo caso, después vamos a pedir disculpas".

Y uno se pregunta: "¿Quién decide que otro merece ser bombardeado?". "El Premio Nobel de la Paz." "Ah, bueno, entonces nos quedamos tranquilos."

Y seguramente ya estarán vendidos los derechos de la televisión, y la película, y el videojuego. Que ahora se pierden el negocio, porque todo se postergó por mal tiempo político.

¿No le suena absurdo todo esto, lector? Sí, ¿verdad? Quizá se trate de tiempos difíciles. Bueno, ¿cuáles no lo fueron? ¿Acaso los troyanos no la pasaban mal, con los griegos sitiándolos 10 años seguidos? ¿O los griegos de Leónidas, los famosos "300" de la película, cuando todo el ejército imperial persa se le tiró encima? Y de ahí, para acá.

Pero, dicen, las cosas antes eran más pesadas. Ahora se puede hacer la guerra sin moverse de su casa, e incluso perder su casa sin necesidad de ir a la guerra. Basta con que el Premio Nobel de la Paz decida que su casa es un arma de destrucción masiva.

Y después los medios sospecharán del gasista, o del encargado de su edificio. Y todos tendrán sus 15 minutos de fama, aprovechando que se vienen las elecciones y hay que disimular que nadie tiene una idea que valga la pena debatir.

O si la tienen, la guardan bien guardadita para cuando estén, ya electos, ocupando su silla en el Congreso. Si es que ése es un buen momento para sacarla. Porque por ahí, ya que es la única idea, vale la pena guardarla para las elecciones de dentro de dos años. Y así. Todo superficial, todo liviano, todo light. Porque viene la primavera y hay que estar más liviano. Porque lo liviano tiene más aceptación. Consigue más "me gusta". Más seguidores, más contactos, más tuits. Y ésa es la medida de la aceptación. "¡Vos querrás cambiar el mundo, pero yo tengo más tuits!"

La dieta, la terapia, la pareja, la política, la economía, la vida light. De eso se trata este suplemento. Y nosotros, como siempre, presentes a la hora de su desayuno de sábado, con nuestras medialunas, tostadas o ensaladas de fruta. Pero siempre, tratando de hacerlo reír. Hasta la semana que viene, lector.



¡Lea y difunda!

El sábado 28 de septiembre vuelve el chow en plena primavera
Rudy a la carta
(monólogo de humor)
¡En su segunda temporada, más neurótico que nunca!
Con las exquisiteces de siempre (bife a los medios, huevos rellenos matrimoniales, varéniques de culpa) y nuevos platos sorpresa.
Montserrat Café:
San José 524, Capital
Sábado 28 de septiembre a las 21.30
Reservas:
marcelorudy10@gmail.com o al 15 6154 1773
Venga solo, sola y solo, en pareja, trío o grupo de terapia.
¡¡ Reserve ya, reserve ya!!!



Panorama de la vida light en la música de hoy

>>> POR WOLF

Está claro que en lo que va de este siglo la vida sana o light es una característica que se repite con mayor asiduidad en las letras de tango, rock y demás géneros musicales en nuestro país. Cada vez son más los tangos que contienen una mirada desgarrada sobre el efecto destructivo de la mala alimentación o la falta de ejercicio físico sobre las relaciones y la vida misma. Por sobre todas las cosas, el poeta tanguero manifiesta su impotencia ante esa "santa madre" para dedicarle una estrofa al "Último café con cafeína". Así lo manifiestan los tangos, que en sus versos contraponen los desbordes de la vida nocturna a los desayunos saludables en los que el taita del arrabal comparte la mesa con otros compadritos, degustando todos un rico yogur descremado con frutas. Un ejemplo claro de este nuevo tratamiento está dado en el tango "¡Mozo! Traiga otra copa y sírvame agua mineralizada artificialmente con 0% azúcar y calorías que quiero brindar", en el aggiornado tango "Malevaje" ("El malevaje extraña, me mira sin comprender, me ve en el Gym y perder el peso de ayer y el colesterol...") y en la nueva versión del recordado tema "Azúcar, pimienta y sal", que ahora devino en "Sacarina, queso blanco y cereal". En cuanto al rock y el pop nacional, debe decirse que el Flaco Espinaca fue decisivo en la renovación del rock en los últimos años, verdadero gestor del pregonado "Sexo, rock y coliflor". Del Flaco Espinaca se han dicho muchas palabras: Todos insultos. Su primer disco de rock vegetariano: *Corazón de brócoli*, incluía hits como "Preferible soja que mal acompañada", "Mire qué lindo mi maíz, paisano" y el tema consagrado en el Festival Rock and Rúdcula del 2003: "Good-bye asadito del domingo". ("Le dije hola al aji, I love you al perejil/Le dije bye al rosbif y fuck you al cuadril/ Ya no curto colesterol, vos ya lo sabés, nena/Quiero compartir con vos/sexo, rock y berenjena/Voy a plantar coliflor/No sé si a ti te enoja, después de hacerte el amor, fumaré un pucho de soja"). En cuanto al bolero, exiguo son los intentos por renovar el género con piezas que aludan a la vida sana, tal vez el tema "La mujer que a pilates no se inscribe no merece llamarse mujer" sea el principal. La influencia de lo light en la música tropical si tiene ejemplos de sobra, uno de ellos dedicado al médico nutricionista Alberto Cormillot: "Esta es la salsa de Cormillot/un ritmo chévere, sabroso y hot/Se baila libre de calorías/No tiene ¡azúcar! sí sacarina/Los chocolates están de más/A la gaseosa pedila light/Negrta tú la debes bailar/si esos kilitos quieres bajar...". Contrariamente, salió al poco tiempo un merengue ensalzando a otro médico nutricionista mediático: "Es el merengue del doctor Ravenna/un ritmo chévere, bailalo nena/Es bien caliente y no tiene grasa/Este merengue a ti te adelgaza/Borrá las pastas de tu diccionario/jay, qué desorden alimentario!/Largá los postres cuanto antes/Tu cinturita es de elefante/Todos tenemos un niño adentro/Pero tú tienes un jardín de infantes...". Basta concluir que ésta fue una pequeña selección de letras y cantantes de la vida light. Cabe aclarar que el talento y la sensibilidad artística para pintar este presente signado por las bajas calorías son ficticios. Cualquier similitud con canciones de alta calidad es pura coincidencia.

